سال پنجم شماره ۲۰۴
شماره مسلسل ۸۳۰
سه‌شنبه ۱ سنبله ۱۳۸۴ هـ
۱۸ رجب‌المرجب ۱۴۲۶ هـ ق
23 August, 2005

PROPERTY OF ACKU

DAILY
اراده
داطفان نشراتي مرکزملي خپلواکه ورځپانه

AFGHAN MEDIA RESOURCE CENTER
A.M.R.C

سال تاسیس ۱۳۷۹ هـ ش

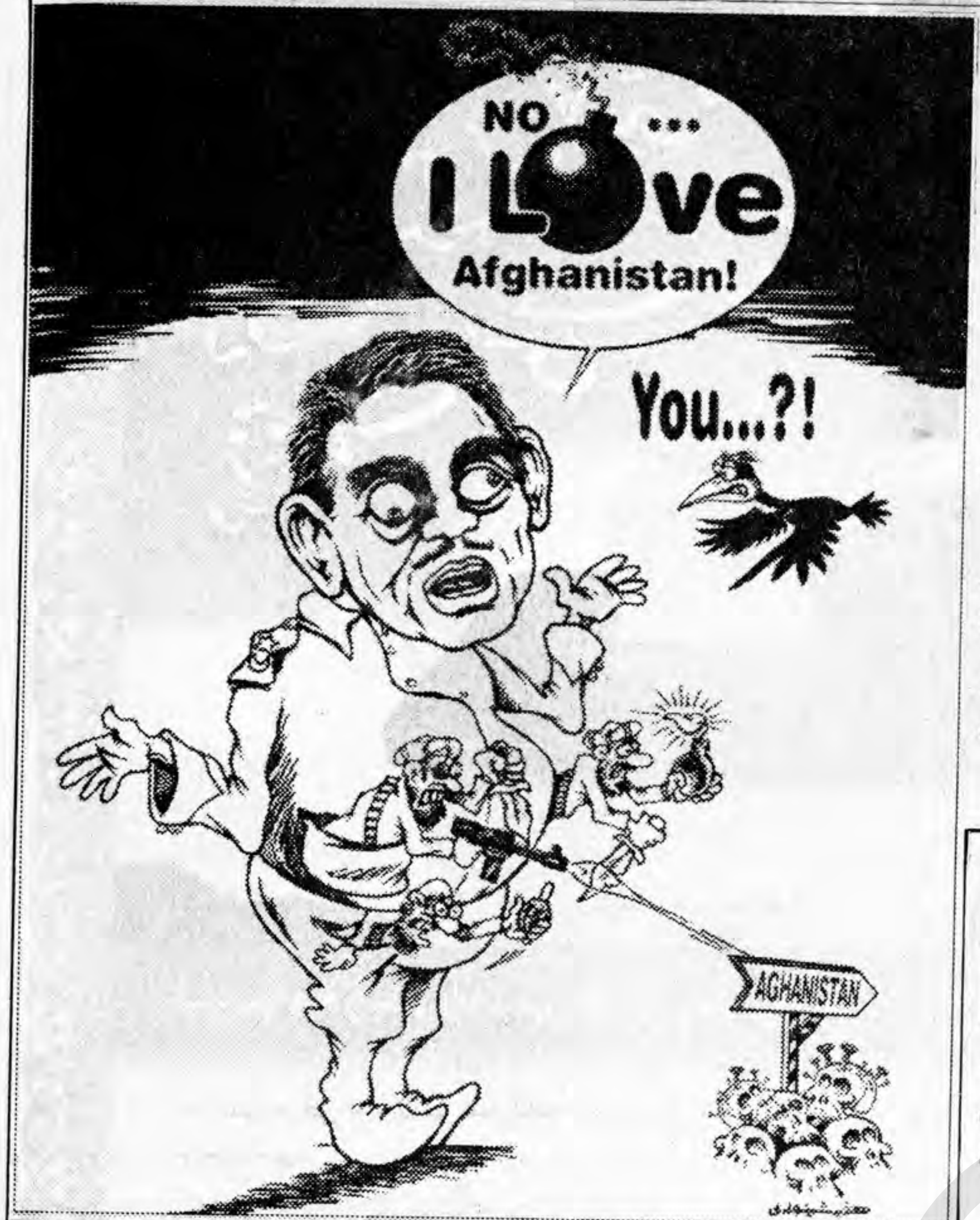
دولت خواستار تعویق اخراج مهاجرین افغان از پاکستان شد

وزارت عودت مهاجرین ضمن نشر اعلامیه ای از دولت پاکستان خواسته است تا مسدود نمودن کمپ های مهاجرین افغان مقیم پاکستان را به تعویق اندازد.

این درحالیست که دولت پاکستان، تصمیم اخراج مهاجرین افغان را از مناطق کرم ایجنسی و باجوړ ایجنسی به تاریخ ۳۱ اگست (مطابق نهم سنبله) اتخاذ نموده است.

در اعلامیه آمده است که مهاجرین افغان از سال های طولانی در کمپ های متذکره زندگی دارندو در آن محلات معاملاتی زیادی انجام داده اند و دولت پاکستان به اساس موافقت نامه ای که بین پاکستان، افغانستان و کمشنری عالی ملل متحد در امور پناهندگان، به امضأ رسیده است، باید برای حل آن معاملات به مهاجرین افغان وقت بدهد. اعلامیه می افزاید که در حال حاضر به تعداد ۳۲ کمپ در دو محل یاد شده موجود می باشد که بیش از ۲۴۰ هزار مهاجر افغان از مدت های طولانی در آن سکونت دارند.

در اثر جنگ های داخلی ۲۵ ساله عدهٔ زیادی هموطنان به خارج از کشور مهاجرت نموده اند ص۴


NO ... I L♥VE
Afghanistan!
You...?!
AGHANISTAN

کندهار کې یوتن پخپل بمب ووژل شو

د کندهار ولایت په سپین بولدک ولسوالی کې یو تن له هغه وروسته خپل ځان په موټر کې په چاودیدونکو توکو والوزاوه کله چې پولیس دنوموړي د موټر په تعقیب کې وو. ۴مخ

سرمقاله

آیا د تخریبي او وژونکو عناصرو په اعلان باور کیدای شي؟

دموقتي دورې له پیل څخه ان تر اوسه پورې که چیرې دهیواد دپرمختګ سوکالی او سراسری امن ددښمنانو له خوا ورانوونکی او وژونکي بریدونه شوی نه وای لکه چې تر اوسه پورې دوام لري نوموړ به دژوندانه په بیلابیلو خواوو کې لازیاتې بریاوې ترلاسه کړی وای.

تخریبی او تروریستی عناصرو د هر ډول تخریب او وژونکی عمل څخه نه تر اوسه پورې ډډه کړې او نه به یې په راتلونکی کې دخپل اوسني ذهنیت او امکاناتو په شته والی کې ترې لاس واخلي.

په پوځی نښتو کې ډیر ځله لیدل شوی چې دښمن دخپل مخالف دبی پروا کولو په خاطر له ډول ډول لارو چارو څخه استفاده کړی او کوي یې او دمقابل لورې دبی پروا ساتلو په صورت کې خپل تیاری نیسي اوس اوس چې طالبانو ویلی چې موږ به دپارلمانی انتخاباتو په وخت په انتخاباتی مرکزونو باندې بریدونه ونه کړو دهغو دغه اعلان زموږ د مسوولو مقامونو له خوا په ښه ډول هر کلی کیږي.

دیوه دښمن له لورې چې تر اوسه پورې یې له هر ډول وژنو څخه لاس اخیستی نه دی زموږ دعلماوو په وژنه یې لاس پورې کړی دی او تعلیم سره په دښمنی کې یې زموږ تعلیمی مرکزونو ته اورونه اچولی او دهرې ناولی پیښې دکیدون مسوولیت چې د خلکو کرکه راپاروي په غاړه اخلي.

په داسې شرایطو کې څه ډول تضمین موجود دی چې مخکې له مخکې زموږ مسوولې اداري دهغوی ددې اعلان چې موږ په انتخاباتی مرکزونو بریدونه نه کوو هر کلی کوي! ۴مخ

مظاهره کننده گان بغلان،
به دولت یک روز وقت داده اند

تعدادی از مظاهره کننده گان ولایت بغلان به نماینده گی از سایرین. به کابل آمده و به دولت یک روز وقت داده اند که اگر به خواست آنها پاسخ داده نشود. مظاهرات خشونت باری را براه خواهند انداخت

این تصمیم بعد از آن گرفته شد که دولت هیئتی را به آن ولایت اعزام نمود. تا موضوع را از نزدیک بررسی نمایند.

روز ۲ اسد اولین تظاهرات مردم شهر پلخمری به خاطر. برکناري جمعه خان همدرد والی آن ولایت به راه انداخته شد که بعداً شکل دوامداری را به خود گرفت ص ٤

سوء قصد بجان یک کاندید زن

یک کاندید انتخاباتی زن در مزار شریف به اثر يك سوء قصد مجروح شده است. کمیسیون مشترک انتخابات این عمل را محکوم نموده و پولیس را مسؤول تامین امنیت کاندیدان می داند تیمور شاه تیموری. ناظم حوزوی انتخابات در شمال کشور گفت که زهرا (ساحل) کاندید شورای ولایتی مربوط حزب وحدت مردم افغانستان در چهارراهی صدیقیار مزارشریف به اثر تصادم موتر از ناحیه پا شدیداً مجروح گردیده که فعلاً در شفاخانه تحت معالجه قرار دارد ص۴

په کابل کې یوه تن ته داعدام سزا واورول شوه

په کابل کې یوې ابتدایي محکمې یو ه تن ته چې په یوه قتل .د یوې میرمنې په نښتونه او له هغې سره دزنا په تور تورن پیژندل شوی و داعدام سزا واوروله.

دمحکمې دا حکم وروستی نه دی او وژونکی دوه نورې محکمې هم په مخ کې لري دکابل ښار دیوې ابتدایي محکمې قاضي چې نه یې غوښتل نوم یې واخیستل شي وویل چې دکابل دچهار دهي ولسوالی اوسیدونکي احمد جهش په تحقیقاتو کې منلې ده چې د حفیظ الله ځدران په نوم یې یوتن وژلی دی. ۴مخ

حمله بر قطار اکمالاتی نیروهای ائتلاف

یک کاروان لوژستیکی نیروهای امریکایی در ولایت کنر مورد حمله قرار گرفته که در اثر آن دو موتر باربری تخریب گردیده است. ص٤

دوه امریکایي مامورین ټپیان شول

دوه امریکایي مامورین دکابل ولایت په پغمان ولسوالی کې په یوه چاودنه کې ټپیان شول د امریکا دسفارت ویاند لو فینتور، ویلي چې ددې سفارت دوه چارواکي هغه وخت ټپیان شول چې د دوی موټر له ښاره بهر د سړک د غاړې پر یو بمب ور برابر شو.

هغه زیاته کړه: «دغه دوه امریکایان سرسري زخمیان او له درملنې وروسته اوس له روغتون نه رخصت شوي دي.» نوموړي وویل چې د دغه امریکایانو موټر د هغه کاروان برخه وه چې د سفارت د عادي چارو لپاره بوخت و. ده وویل چې د پېښې په اړه پلټنه روانه ده.

د کرنې او مالدارۍ وزارت یو لوړپوړي چارواکي هم وړاندې پژواک اژانس ته ویلي و، چې پېښه په پغمان کې رامنځته شوې، او د امریکایانو د ګولۍ ضد موټر نږدې په بشپړه توګه له منځه تللی دی. ۴مخ

استادان دارالمعلمین سید جمال الدین
به اعتصاب خود پایان دادند

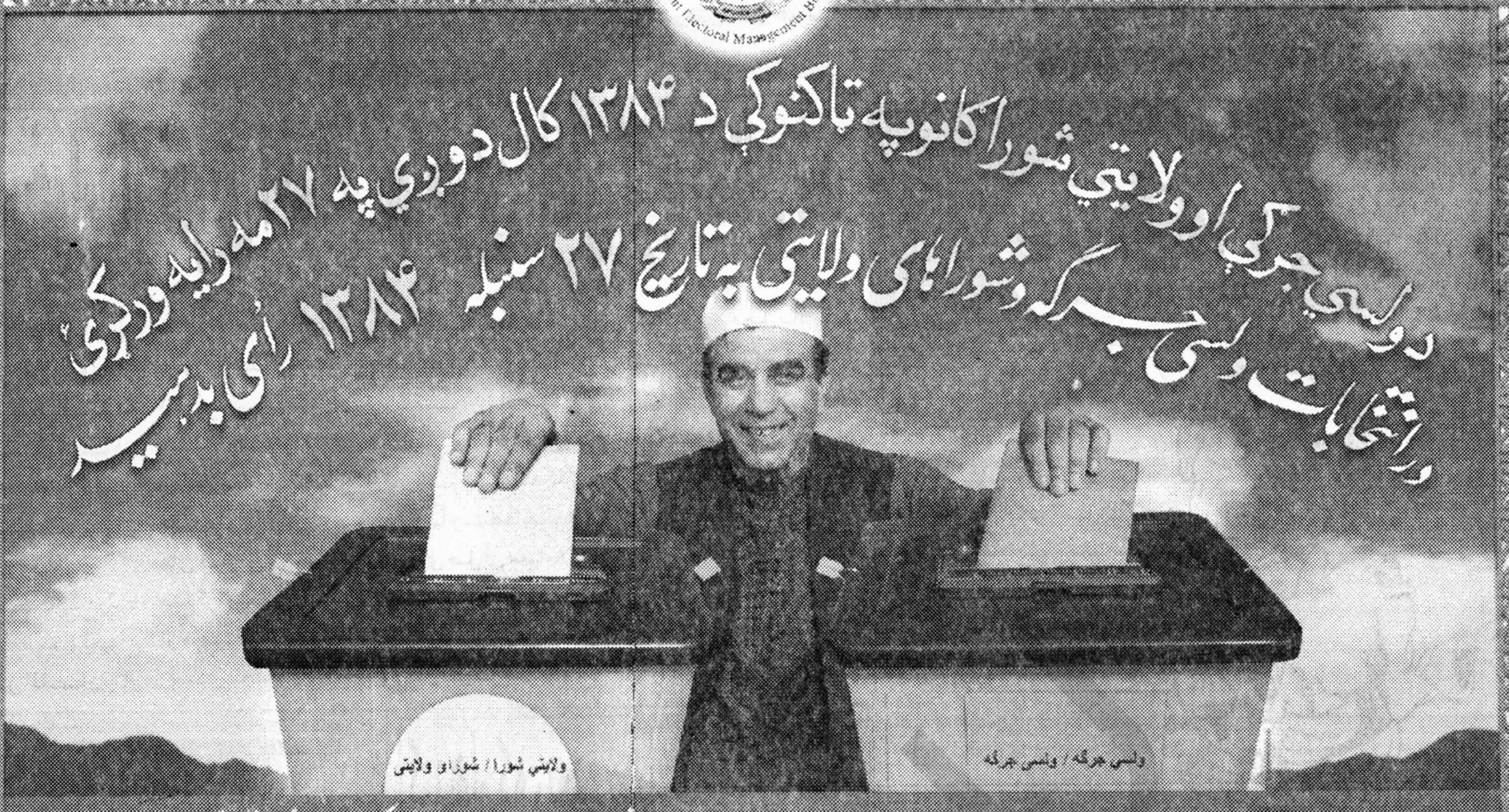
استادان دارالمعلمین سید جمال الدین کابل به دنبال وعدهٔ حل مشکلاتشان از سوی مسؤولین وزارت معارف، به اعتصاب خود پایان دادند، اما می گویند که اگر خواست هایشان عملی نشود دوباره اعتصاب خواهند نمود. ص٤

دختران فارغ صنف دوازدهم
بدون امتحان شامل اکادمی پولیس می گردند

اکادمی پولیس بدون اخذ امتحان، دختران فارغ صنف دوازدهم را می پذیرد.

این مطلب را ډگر جنرال سید شیر آقا روحانی قوماندان اکادمی پولیس، اعلان نمود.

وی که در ورکشاپ پلان گذاری ستراتیژیک برای بلند بردن موقف پولیس اناثیه در چوکات پولیس ملی کشور صحبت میکرد، موجودیت پولیس اناثیه را یک ضرورت مبرم خواند. ص٤


د ولسي جرګي او ولايتي شوراګانو په ټاکنو کې د ۱۳۸۴ کال د وږي په ۲۷ مه رايه ورکړئ
در انتخابات ولسی جرگه و شوراهای ولایتی به تاریخ ۲۷ سنبله ۱۳۸۴ رأی بدهید
ولايتي شورا / شورای ولایتی
ولسي جرګه / ولسی جرگه

تاسو باید په هغه ولایت کې رایه ورکړئ چې ستاسو دنوم لیکنې په کارت کې لیکل شوی وي

د ولسي جرګي او ولايتي شوراګانو ټاکني به د ۱۳۸٤ کال د وږي په ۲۷ مه نېټه ترسره شي.

په دغه ورځ به موږ دوی رايي ورکوو، يوه آسماني رنګه رای پاڼه د ولسي جرګي د استازي لپاره او يوه ژېړه رای پاڼه د ولايتي شورا د استازي لپاره. په هره رای پاڼه به يوازې يو کانديد ټاکلی شو. د رسمي کمپاين په موده کي چې د زمري له ۲٦ مې نېټې څخه د وږي تر ۲۵ مې نېټې پوري به روان وي، موږ به د کانديدانو په اړه په راډيو، تلويزيون او اخبارونو کې د هغوی له اعلانونو سره نور معلومات ترلاسه کړو تر څو وکړی شو مخکي له مخکي خپله پرېکړه وکړو.

دا د افغانستان د راتلونکي او زموږ لپاره ډېري ارزښتناکي دي چې له مخکي پرېکړه وکړو او دا د هر يوه دنده ده چې د ازادو، عادلانه او سوله ييزو ټولټاکنو لپاره هلي ځلي وکړي.

د ازادو، عادلانه او سوله ييزو ټولټاکنو د يقيني کولو لپاره ډېری لاری چاری شته.

کله چې تاسو په رای پاڼو د خپلي خوښي کانديد نښه کوئ نو دا ستاسو راز دی. په دغو ټاکنو کي رايي اچول د پټو رای پاڼو له لاری دي. د دې معنا دا ده چې هېڅوک به هم ونه پوهيږي چې تاسو چا ته رايه ورکړی او هېڅوک هم نه شي کولای په زور او ويرولو سره تاسو مجبور کړي هغه چا ته رايه ورکړئ چې نه مو دي خوښ. په حقيقت کې به هېڅوک هم ونه پوهيږي چې ستاسو کلی يا ښار چا ته رايه ورکړی ده ځکه چې رايي به د ولايت په سطحه شمېرل کيږي.

ستاسو د ولايت په مرکز کي د ټاکنو ولايتي کمېسيون او د ټاکنو د شکايتونو کمېسيون د دې لپاره جوړ شوي چې د هر هغه چا په اړه چې د رايي لپاره مو ځوروي شکايت وکړای شئ. دغه ډول ويرول د قانون پر خلاف دي. تاسو د کانديدانو، د ټاکنو د چارواکو او رايي ورکوونکو د سلوک په هکله هم شکايت کولای شئ، يا د هر هغه شخص يا ګروپ په هکله چې هڅه کوي په ټاکنو کي ازاده برخه اخيستنه اغېزمنه کړي.

سربېره پر دې د ټولټاکنو ټاکل شوي څارونکي او استازي به ښه توګه د ټاکنو د بهير د ترسره کېدنو د يقيني کولو لپاره برخه اخلي. دغه استازي د سياسي ګوندونو غړي يا د ازادو کانديدانو ټاکل شوي نمايندګان دي، او څارونکي د نړيوالو يا کورنيو بي پرې تنظيمونو ټاکل شوي غړي دي.

دوی دواړه د ټاکنو بهير څاري او ارزوي يې، او د ټاکنو له قانون او طريقې څخه د سرغړونو پر خلاف شکايتونه وړاندې کولای شي.

د ټولو رايي ورکوونکو ګوتي به رنګ لړل کيږي تر څو دا يقيني کړي چې هر رايه ورکوونکي يوازې يو ځل رايه ورکړای شي.

د ټاکنو په ورځ به افغان ملي پوليس او افغان ملي پوځ د رايي ورکولو د مرکزونو شاوخوا کلک امنيتي تدبيرونه نيسي، تر څو سوله ييزې ټولټاکنې يقيني کړای شي. نړيوال ځواکونه به د افغان ملي پوليسو او افغان ملي پوځ سره مرسته کوي.

نو په ياد ولرئ ، دا زموږ ټولو – کانديدانو، رايي ورکوونکو، د ټاکنو د چارواکو، څارونکو او کانديدانو د استازيو لپاره ډېره ارزښتناکه ده چې ۱۳۸٤ کال د ولسي جرګي او ولايتي شوراګانو ازادې، عادلانه او سوله ييزې ټولټاکنې يقيني کړو.

شما باید در همان ولایتی رای بدهید که در کارت ثبت نام شما درج است

انتخابات ولسی جرگه وشورای ولایتی به تاریخ ۲۷ سنبله ۱۳۸٤ برگزار میگردد.

در این روزما دو ورق رای دهی را به صندوق های رای می اندازیم ،ورق که رنگ آبی دارد برای انتخاب نماینده ولسی جرگه و ورق که رنگ زرد دارد برای انتخابات نماینده شورای ولایتی میباشد. در هرورق ما فقط یک کاندید را انتخاب خواهیم کرد. در دوران کمپاین رسمی که از تاریخ ۲٦ اسد تا ۲۵ سنبله دوام خواهد داشت، ما معلومات بیشتر در باره کاندیدها ازطریق اعلانات شان در رادیو،تلویزیون و رسانه ها به دست خواهیم اورد تا ما قبلاً در باره کاندید دلخواه خود فیصله کرده باشیم.

این برای ما و اینده افغانستان بسیار مهم است که از قبل فیصله خود را کرده بتوانیم، و این مسوولیت همه است که برگزاری انتخابات ازاد، منصفانه و صلح امیزرا حتمی سازیم.

راها و طریقه های موجود است که برگزاری مطمین انتخابات ازاد، عادلانه و صلح امیز را کمک می کنند.

وقتیکه در اوراق رای دهی کاندید دلخواه تان را نشانی میکنید، این کاملاً پنهان میباشد. در انتخابات رای دادن سری است. به این معنی که هیچ کس نه می تواند بفهمد که شما به کی رای داده اید وهیچ کس نه می تواند شما را ازطریق زور و تهدید وادار کند که به یک کاندید مشخص رای بدهید که خواست شما نباشد. در حقیقت هیچ کس نه می بفهمد که مردم قریه یا شهر تان به کی رای داده است، زیرا شمارش آرا در مراکز ولایات صورت میگیرد.

کمیسیون ولایتی انتخابات و کمیسیون سمع شکایات انتخابا ت در مرکز ولایت تان تاسیس گردیده تا به انها شکایات تانرا درباره کسانیکه شما را برای رای دادن تهدید می کنند برسانید. زیرا چنین تهدیدات مخالف قانون است. همچنان شما در باره روش کاندیدها، کارکنان انتخابات و رای دهنده گان شکایت کرده می توانید ضمناً در باره شخص و یا گروپ های که اشتراک ازاد و منصفانه شما را در انتخابات تحت شعاع قرار می دهند میتوانید شکایات خودرا به سمع این کمیسیون ها برسانید.

علاوه از این مشاهدین توظیف شده انتخابات و نماینده گان احزاب و کاندیدها در پروسه انتخابات سهیم هستند تا برگزاری یک انتخابات شفاف را یقینی بسازند. نماینده گان، اعضای برگزیده احزاب سیاسی و یا نمایندگان کاندیدهای مستقل می باشند ، اما مشاهدین اعضای برگزیده تنظیم های بی طرف داخلی و بین المللی می باشند. هر دو جریان انتخابات را نظارت و بررسی می کنند ودرباره تخطی ازقانون انتخابات راپور می دهند.

انگشت های تمام رای دهنده گان توسط رنگ، سیاه می گردند تا یک رای دهنده فقط یک مرتبه رای بدهد.

در روز انتخابات پولیس ملی و اردوی ملی افغانستان دراطراف مراکز انتخابات امنیت را تامین خواهند کرد تا برگزاری انتخابات صلح امیز را حتمی سازند. قوتهای بین المللی، پولیس ملی و اردوی ملی افغانستان را دراین روز همکاری میکنند.

پس به یاد داشته باشید این برای همه- کاندیدها،رای دهنده گان،کارکنان انتخابات،مشاهدین و نمایندگان کاندیدها بسیار مهم است که برای برگزاری ازاد،منصفانه و صلح امیز انتخابات ولسی جرگه و شوراهای ولایتی ۱۳۸٤،کوشا باشند.

زن را، مادر را، ستایش کنیم!

متصدی: ناجیه "امید" و حسیب

در انتخاب نماینده گان برای پارلمان باید دقیق بود

خانم مرضیه معلم یکی از مکاتب شهر هرات به خبرنگار ما در رابطه به اهمیت پارلمان ونماینده گان مردم در پارلمان گفت: پارلمان از جمله اساسات عمده واساسی یک دولت است و باایجاد پارلمان مردمی، امید بر آورده شدن آرمانهای مردم حاکمیت قانون، جلوگیری ازخورد و برد ها، لجام گسیختگی ها، حق تلفی ها، اختلاس و حیف ومیل دارایی های عامه بیشتر می شود.

بعد از سقوط طالبان و توافقات بن، مسایل مطروحه در جلسات بن یکی پی دیگر در کشور تطبیق شد و برگذاری انتخابات پارلمان ازجمله مسایل مهم مطروحه و آخرین هدف آن جلسات بن بوده، که با برگذاری آن کشور وارد مرحله جدید می شود واگر دولت وپارلمان بتوانند کار های ارزنده را انجام و بر نامه های جدی را روی دست گیرند، دنیا کمکهایش را از سر خواهد گرفت و در نتیجه کشور ومردم از حالت موجود بدر خواهد آمد.

اما برای ایجاد پارلمان به درد خور، دقت هموطنان درانتخاب نماینده گان ضرور وحیاتی است زیرا پارلمان می تواند درهمکاری با قوای اجرائیه و قضاییه چوکات مطمئن برای دولت در تحقق اهداف آن درساحات مختلف اجتماعی ممد واقع شود و از افراط و تفریط، بی عدالتی جلوگیری وراه را بسوی انکشاف سریع جامعه هموار سازد ومردم از پارلمان توقعات بی شماری خواهد داشت.

بنا هموطنان ما اعم از زن و مرد باید درانتخاب افراد برای پارلمان عجله ننموده و بادقت و توجه خاص نمایندو به اشخاصی رای دهند که با سواد، مسلکی، مومن با احساس و طن دوست بوده واستعداد آنرا داشته باشد، که با اخذ موقعیت در پارلمان در پی مرحم گزاری بر زخمهای وطن ومردم باشد، نه در پی منافع شخصی یا گروهی و باید باتاسف گفت: که در میان افراد که خود را برای پارلمان ویا شورای ولایتی کاندید نموده اند، یکتعداد افرادی موجود است که مطلق بی سواد بوده و حتی نمی دانند، که پارلمان وشورای ولایتی چه معنی دارد، چه وظایف و مسولیت دارد واگر وی بحیث نماینده انتخاب شود چه کاری را انجام دهد وا ین دسته ازکاندیدان فقط با استفاده ازپول که بطور غیر مشروع در جریان سالهای گذشته بدست آورده اند و یا با دسته ها و گروه ها وابسته بوده و از طریق آنها تمویل و تشویق به کاندید شدن گردیده اندو اگر احیانا آنها در پارلمان راه می یابند، علاوه از آنکه خیر از ایشان برای ملت میسر نخواهد بود، درد سر ایجاد خواهند کرد و بدون شک آنها در محلات ومناطق که زنده گی می نمایند، در قسمت انتخاب خویش از طرف مردم به وسایل وحیله های گوناگون متوصل خواهند شد و یگانه راه جلو گیری آنها به پارلمان فقط و فقط توجه ودقت هموطنان در شناسایی آنها بوده و باید هموطنان ما بدانند که چه نوع افراد به درد خور این ملت رنجدیده و این وطن ویرانه است و قبل از آنکه به شخص مورد نظر رای دهند، باید جدا در شناسایی وی دقت نمانید.

واگر احیانا در پارلمان افرادکه شایستگی آنرا ندارند راه یابند، بزرگترین صدمه بازهم متوجه ملت خواهد شد

اطفال استعداد و توانائی ایجاد خانواده را ندارد

یکی از مشکلات عمده و اساسی در جوامع عقب مانده و از جمله افغانستان مزدوج نمودن اطفال است. و این مسئله در پهلوی سایر عوامل ناگوار خویش در تزئید نفوس نیز تاثیر فوق العاده داشته.

ازدواج اطفال در کشور ما از زمانه های دور مروج بوده و بعضاً طوری اتفاق می افتد که طفل اولین ساعات بدنیا آمدنش را تازه تا هنوز سپری نکرده می باشد، که از جانب والدین و یا اقارب نزدیکش با طفل گهواره ئی دیگر مزدوج می شود و یگانه علت موجودیت عمل عدم آگاهی پدر و مادر از عواقب ناگوار ازدواج اطفال بوده، پدر و مادر نمی دانند، که اطفال کوچک شان بعد از سپری نمودن مراسم عروسی توانائی ایجاد و سرو سامان دادن خانه و خانواده را نداشته و نمی دانند که در مقابل یکدیگر چگونه برخورد نمایند و چه مسئولیتها رانسبت به یکدیگر دارند و آن دو طفل مزدوج شده زمانی که به سن بلوغ میرسند، نمی دانند، که چه تعداد طفل باید داشته باشند چه گونه تربیه نمایند و چگونه از تولدات پیهم و کم و قفه جلوگیری نمایند، زیرا آنها خود تازه به مرحله بلوغ و جوانی وارد و با مشکلات ومسایل گوناگون خانواده گی مواجه اند.

همچنان باید متذکر شد که با آنکه افغانستان کشور اسلامی و مردم ما مسلمان اند، اما نسبت عدم آگاهی از احکام صریح و روشن قرآن و احادیث پیغمبر در رابطه به مسائل عمده و اساسی و از جمله دوره شیر دهی طفل، سن بلوغ اطفال، رضائیت دختر و پسر در ازدواج عمداً و یا سهواً تخطی می نمایند، اما اکثر تخطی ها از اوامر الهی و شرعی عدم آگاهی و بی سوادی مردم بوده و تا زمانیکه اذهان مردم از طریق تبلیغ دوامدار روشن نشود، این مشکل بر طرف نخواهد شد.

وزارت امور زنان نیز با پی بردن به این مسئله مهم، ورکشاپی رابه اشتراک جمع از علمای دینی مرکز و ولایات را روز یکشنبه در کابل دایر و در مورد ازدواج اطفال عواقب ناگوار آن و طرق جلوگیری آن به بحث پرداخته و فیصله بعمل آمد تا علمای کرام در روشنی احاکم الهی نظریات و پیشنهادات شانرا در زمینه ارائه و بعداً غرض آگاهی و تنویر اذهان عامه آنرا بطور چاپی بدسترس مردم بگذارند.

کمبود آهن در بین زنان ورزشکار بیشتر دیده می شود

تغذیه ورزشکاران خیلی متفاوت باافراد عادی نیست، اما عامل مهی است که در کنار سلامت جسمی وروحي و آماده گی بدنی در موفقیت ورزشکار نقش تعیین کننده ای دارد. در حقیقت اصول تغذیه تفاوتی ندارد، اما به دلیل فعالیت بدنی بیشتر، نیاز یک ورزشکار به مواد غذائی بیشتر از افراد عادی است.

برای تشخیص مقدار کالری مورد نیاز و در نتیجه رژیم غذائی مناسب عوامل مختلف مثل سن، جنس، قد، وزن، توده عضلاتی بدن، شرایط فزیولوژیک و نیز نوع ورزش از لحاظ توانائی یا استقامتی بودن موثر است.

در ارتباط با ورزشکاران، زمان مصرف مواد غذائی نیز مهم است. مثلاً بعضی مواد اگر قبل از مسابقه یا تمرینات سنگین مصرف شود، در عین فعالیت موجب کاهش قند خون می شود. دکتوران تیمهای ورزشی حد اکثر تلاش می نمایند، که ورزشکاران در مخاطره تغذیه ئی نباشند، وهمه ورزشکاران از مشاوره تغذیه ای برخوردار باشند.

انرژی مورد نیاز یک ورزشکار باید پنجاه در صد کار بوهایدریت، بیست تا سی در صد از چربی، ده تا پانزده در صد از پروتین و ده در صد از قندهای ساده تامین شود.

آهن بعنوان جزئی از هموگلوبین و وسیله ای برای انتقال آکسیجن از ریه ها به فتها نقش مهمی در سلامتی وتوانائی های یک ورزشکار دارد و کمبود آهن موجب محدودیت در فعالیتها و کاهش ظرفیت کاری ورزشکار می شود و کمبود آهن معمولاً در میان زنان ورزشکار دیده می شود.

فکتور مهم دیگر در فعالیت بدنی یک ورزشکار حفظ الکترولیت عضلات است و آب میوه نقش موثری در تامین الکترولیت عضلات دارد.

وقت غذا قبل از مسابقه منبع مهمی برای تامین انرژی است، که باید سه تا چهار ساعت قبل از فعالیت مصرف شود و آخرین زمان صرف غذا ۳ تا ۴ ساعت قبل از مسابقه باشد، زیر اگر فاصله زمانی صرف غذا با شروع فعالیت ورزشي کمتر از سه ساعت باشد، هضم غذا کامل نشده و در زمان فعالیت خون در بعضی حصص بدن متراکم شده و بالای قلب فشار وارد می شود.

خانم کاندولیزا رایس

دوباره قدرتمند ترین زن جهان شد

مجله فور بز اعلام کرد که کاندولیزا رایس وزیر خارجه امریکا در صدر فهرست یکصد زن برتر جهان ایستاده و برخلاف سال گذشته نام هیچ زن ایرانی در این لیست دیده نمی شود.

وزیر خارجه امریکا با غلبه بر مجموع ای خیره کننده از زنان قدرتمند، برای دومین سال در صدر این فهرست معتبر قرار گرفت.

خانم رایس سال گذشته هنوز وزیر نشده بود و مشاور امنیت ملی دولت جورج بوش بودو با اعصاب پولادین و رفتار متین در این اواخر توانست که جایگاه اش را مستحکمتر سازد و در تصمیمات آقاي بوش نقش كليدي و پشت صحنه را ایفا نماید.

معیار های این مجله برای انتخاب زنان قدرتمند، ترکیبی از پوشش رسانه ای و تاثیر اقتصادي بوده و از همین رو، معاون نخست وزیر چین، خانم ووایی برای دومین سال پی در پی درمکان دوم قرار گرفت.

همچنان در لیست یاد شده خانم یولیا تیمو شنکو، نخست وزیر اوکراین حایز مقام سوم، خانم گلوریا آرویو رئیس جمهور فلیپین حایز مقام چهارم گردید.

برای زنان پاکستانی در بعضی از حوزه های رای گیری انتخابات شورا های محلی اجازه شرکت داده نشد

در نقل از منابع بین المللی از اثر در گیری که در هنگام برگزاری انتخابات شوراهای محلی پاکستان رخ داد چهارده نفر جان خود را از دست دادند.

همچنان در حوادث که شهر های ملتان، گوجرانواله، فیصل آباد، رحیم یاد خان، دره الله یار، جعفر آباد، کراچی و دیگر مناطق آن کشور رخ داد دو صد نفر مجروح شدند.

ارتش پاکستان چهل هزار نیروی نظامی را برای کمک به پولیس در برقراری نظم و آرامش در حوزه های انتخاباتی مستقر نموده بود.

در گزارشها آمده است، که گروهای مخالف دولت، نامزدهای هوادار حکومت و مسئولان برگزار کننده انتخابات را به موارد متعدد نقض قانون انتخابات و تقلب متهم کرده اند.

در یکی از حوزه های رای گیری مربوط به زنان در شهر کراچی ناظران انتخاباتی صندوقی را دریافته اند، که پیش از آغاز انتخابات انباشته از تعرفه های رای گیری شده بود.

همچنان در گزارش گفته شده که در پشاور مرکز ایالت سرحدی پاکستان، در بعضی از حوزه های راگیری به زنان اجازه داده نشده و از طریق بلند گوی بعضی مساجد این شهر از زنان خواسته می شد، که در روز رای در خانه ای شان بمانند،

یک گروه هوادار حقوق زنان بنام (بنیاد عورات) دولت محلی ایالت سرحد راکه در دست ائتلاف احزاب مذهبی بنام (مجلس متحده عمل) است متهم کرده، که از مشارکت زنان در انتخابات جلو گیری نموده.

بنا بر آمار منتشره حدود ۲۲۸ هزار نفر نامزد در انتخابات شرکت نموده بودند، که یک چهارم آنان را زنان تشکیل میدهد.

شوکت عزیز صدر اعظم پاکستان از این انتخابات اظهار رضایت نموده است.

ACKU

مظاهر کننده گان...

داد محمد راسا مسؤول مطبوعاتی وزارت امور داخله گفت که دولت می داند که مظاهره چیان نماینده گی از تمام مردم بغلان نمی کنند ، بلکه یک گروپ خاصی هستند که منافع شان در خطر است وتعدادی دیگری آنها به خاطر انتقال مرکز ولایت بغلان از شهر پلخمری دست به احتجاج می زنند

جمعه خان همدرد والی بغلان روز ۳۰ اسد به آژانس پژواک گفته بود : «تظاهرات حق مشروع مردم است در صورتیکه قاعده وقانون داشته باشد ولی خشونت در قانون نیست .»

وی اضافه نمود که مظاهره از طرف مردم بغلان نبوده بلکه یک گروه خاص وقوماندان های خلع سلاح شده اند که دیگر توان آزار و اذیت و غصب املاک مردم را ندارند و دست به چنین تحرکات غیر قانونی می زنند. والی بغلان علاوه کرده است که دولت او را به حیث نماینده مردم به مقام ولایت بغلان تعیین نموده است وهیئتی از جانب دولت به آنجا اعزام گردید آنها مستقیما موضوع را بررسی نموده وخواسته های تظاهر کننده گان را شنیدند.

هیئت چهار نفری از جانب دولت که در راس آن مولوی محی الدین بلوچ وزیر مشاور در امور دینی وقومی قرار داشت، پنج روز قبل به آن ولایت اعزام گردید که پس از بررسی ، دوباره به مرکز برگشته است. بلوچ ضمن اظهار این مطلب گفت که آنها با استادان پوهنتون ،اهل معارف ، روشنفکران ، مجمع جوانان وخانم های آن ولایت دیدار ونشست های داشتند. نامبرده افزوده است : «ما تمام نظریات و بررسی های را که از مردم آنجا داشتیم به شخص رییس جمهور ارایه می نماییم وفیصله مربوط به خود رییس جمهور میباشد .»

نورالرحمن اخلاقی سخنگوی جرگه همبستگی مردم ولایت بغلان که به نماینده گی از مظاهره کننده گان به مرکز آمده وخواهان این است که از طریق مطبوعات خواسته های شانرا انعکاس دهد وي همچنان به دولت هشدار میدهد که اگر تا یک روز دیگر والی را بر کنار نکند ، آنان تظاهرات خودرا ادامه خواهند داد.

وی به آژانس خبری پژواک گفته است : «والی یک شخص بنیسواد ، بی کفایت ، قدرت سالار وقوم گرا است .»

بغلان مرکزی در چهل کیلومتری شمال پلخمری واقع است که ۱۸ سال قبل مرکز اصلی ولایت بغلان بود اما مرکز ولایت ، به اثر تحولات و جنگها و عوامل جغرافیایی و اقتصادی به شهر پلخمری انتقال گردید.

محمد عظیم محسنی یکی دیگر از تظاهر کننده گان که محصل پوهنتون ولایت بغلان است می گوید که آنها در رابطه به انتقال مرکز ولایت کاری ندارند وتنها خواهان برطرفی والی هستند

دختران فارغ صنف دوازدهم...

روحانی اظهار داشت که در این اکادمی برای تربیه پولیس اناثیه تمام سهولت ها در نظر گرفته شده است و دختران ولایات نیز می توانند در این اکادمی کسب اموزش نمایند.

به گفته وی ، در این اکادمی به کمک کشور کانادا برای محصلان اناث تعمیر جداگانه اعمار شده است که دارای اتاق کنفرانس ، کودکستان ، اتاق های درس ، اشپزخانه و دیگر تسهیلات میباشد.

قرار معلومات موصوف این تعمیر در حال حاضر گنجایش ۹۵ محصل را دارا میباشد.

روحانی ، به اژانس خبری پژواک گفته است که ، انها علاوه از شهر کابل در بلخ (مزار شریف) ، کندز ،هرات ،کندهار و پکتیا شاخه های همین اکادمی را فعال ساخته اند . به گفته وی ، در ولایات مذکور نیز برای جذب دختران تلاش جریان دارد.

وی ، همچنان اظهار نگرانی نمود که در جریان بیشتر از دو دهه جنگ مردم اعتبار خودرا بر پولیس از دست داده وآنها برای اعاده این اعتبار کوشش می کنند

داکتر سیما ثمر رییس کمیسیون مستقل حقوق بشر که از جمله اشتراک کننده گان این ورکشاب بود ، نقش زنان را در پولیس ملی مهم خواند و خواهان جلب و جذب دختران به صفوف پولیس ملی شد.

وی افزود : «اگر زنان در پولیس اشتراک نکنند جامعه پیشرفت نخواهد کرد.»

قرار معلومات روحانی افغانستان از ۷۰ سال بدینسو درتشکیل پولیس ، زنانرا شامل دارد.

استادان دار المعلمین...

این استادان برای برآورده شدن خواست هایی چون نمرات رهایشی زمین ، ازدیاد امتیاز کدر علمی و حق الزحمه ازروز ۲۲ الی ۲۹ اسد اعتصاب نموده بودند.

آنها اخطارکرده بودند که اعتصاب خود را تازمانی که به خواست های شان پاسخ مثبت داده نشود ادامه می دهند و به صنوف درسی نخواهند رفت.

قرار معلومات محمد اعظم توخی رئیس این دارالمعلمین ، استادان بعد از نشستی که با معین اداری وزارت معارف داشتند ، به تفاهم رسیدند که اعتصاب خود را پایان دهند.

وی افزودکه معین وزارت وعده نمود تا در یک وقت مناسب مشکلات آنها را حل نمایند و آنها به خاطر بی سرنوشت باقی نماندن محصلان ، وعدهٔ وی را قبول کردند.

قرار معلومات موصوف هم اکنون حدود دو هزار و سه صد محصل ، در دارالمعلمین سید جمال الدین تعلیم می بینند.

استادان ، پیش از این از وعده های مسؤولین شاکی بودند و می خواستند که به شکل عملی به خواست های آنان پاسخ داده شود و اکنون نیز می گویند که در صورت عدم عملی شدن وعده ها اعتصاب خود را از سر خواهند گرفت.

اسلام یک تن از استادان دارالمعلمین سید جمال الدین که به گفته وی بیش از بیست سال تجربهٔ کاری دارد گفته است : «در صورتی که خواست های ما برآورده نشود. تصمیم ما تصمیم قاطع است ، از سر به اعتصاب خود ادامه می دهیم .»

دارالمعلمین سید جمال الدین در سال ۱۲۹۸ افتتاح گردیده است و یکی از سابقه دار ترین موسسات عالی تحصیلی می باشد که فعلاً فارغین صنف دوازدهم بعد ازسپری کردن امتحان کانکور و یا استادان داخل خدمت برای دوسال دررشته های مختلف در آنجا تحصیل می کنند

سوء قصد بجان...

خانم ساحل، در حالیکه انتقال سیروم به وجودش جریان داشت، ادعا کرده است: «قبلاً هم اشخاص ناشناس از طریق تیلیفون مرا تهدید کرده و من خواسته اند تا از کاندیداتوری خود صرف نظر کنم . درغیر از آن ترور خواهم شد.» این کاندید، رقبای انتخاباتی خود را متهم به سوء قصد بر جان خود کرده، اما در مورد هویت رقبایش توضیحاتی نداده است.

شاهدان نیز تصادم قصدی ترافیکی بر این کاندید را تایید میکنند.

طالب حسین احمد مالک کتابخانهء امید که ناظر صحنه بود گفت: «وقتیکه دکانم را باز می کردم دیدم که موتر سفید کرولا خانم را زد و فرار کرد و من از روی بشردوستی او را که پایش آسیب دیده بود، به شفاخانه انتقال دادم.»

ناظم حوزوی انتخابات در شمال می گوید که رقابت های انتخاباتی مربوط خود کاندیدان و امنیت کاندیدان مربوط پولیس ملی و دیگر نیروهای امنیتی می شود.

آقای تیموری وقوع چنین حوادث را برای کاندیدان بعد از این هم دور از امکان نمی داند اما خانم زهرا می گوید که مصمم است که به کمپاین انتخاباتی اش ادامه دهد.

چندی پیش محمد عمر صافی. کاندید مستقل ولسی جرگه در ولایت بلخ که از یک حمله سوء قصد توسط افراد ناشناس جان به سلامت برده می گوید که همچو حملات توسط آنانی صورت می گیرد که قصد اخلال انتخابات را دارند.

در حالیکه جنرال نصر الدین همدرد مدیر امنیت در شمال قبلاً گفته بود که آنها تدابیر لازم برای امنیت کاندیدها و انتخابات را اتخاذ نموده اند .

مسؤولین امنیتی در حال حاضر در مورد حملات سوء قصد بر کاندیدها ابراز نظر نه کرده اند.

حمله بر قطار اکمالاتی...

اسدالله وفا ، والی کنر ضمن تایید این خبر گفت که حمله روز گذشته در ولسوالی ناړی با شلیک راکت ها صورت گرفته است .

والی کنر افزود که این موتر ها که مواد سوخت را به پایگاه نیروهای امریکایی انتقال میداد در یک کمین گیر آمده و طی آن از جمله چهار موتر دو آن تخریب گردید

والی افزود که تاکنون در مورد تلفات جانی این حمله به وی خبری نرسیده است .

وفا ، حمله کننده گان را دشمنان وطن خواند و افزود که به اتهام آن تاحال کسی را دستگیر ننموده اند .

والی کنر گفت که در ولایت کنر عملیات وسیعی که از یک هفته بدینسو توسط نیروهای افغانی و امریکایی آغاز شده است اکنون نیز ادامه دارد، اما موصوف در مورد دستاوردهای جدید این عملیات اظهار بی اطلاعی نمود

ایا د تخریبی او وژونکو عناصرو...

دسولې امن او ترقی دښمنان په هر ډول شرایطو کې او د داسې اعلان په کولو سره چې دهغوی دتیرو او اوسنیو ناوړه اعمالو په کولو او ناوړه نیتونو په درلودلو سره داعتماد وړ نه دی بیا هم دښمنان وژونکی او تخریبوونکی دی.

باید دهغوی په خبره او وینا هیڅ وخت باور او اعتماد ونه کړای شي. بلکی دهغوی د اوسنیو مذبوحانه هلو ځلو پرخلاف په بشپړه توګه امنیتی تدابیر ونیول شي او دهیواد په هره سیمه کې دهغوی داعمالو. کړنو او ناوړه ذهنیت په نظر کې نیولو سره دزړه سوی وړونه ګرزي. دوی داسلام په نامه دمعلوم الحاله اسلامی ضد کړیو په هر اړخیزه مرسته امن خرابوی او زموږ دبی ګناه هیواد پالو جوړوونکو او امنیتی هیوادپالو په بی رحمانه وژنه لاس نه نیسي باید زموږ دامنیتی ځواکونو له خوا دهیواد پالنې او قانوني عکس العمل سره مخامخ شي او دهغوی تر ایستونکی اعلانونه باید هیڅ وخت دباور وړ ونه ګڼل شي

په کابل کې یوه...

نوموړي قاضي داهم وویل چې احمد جهش د ځدراڼ له وژنې پرته د هدینه په نوم یوه ښځه تښتولې ، او بیایې له هغې سره دزنا په کولو هم اقرار کړی دی.

دنوموړي قاضی دمعلوماتو له مخې جهش ، تېر کال دمرغومي دمیاشتې په ۱۴ مه ځدراڼ دکابل ښار په مربوطاتو کې وژلی و.

دغه قاضي داهم وویل چې ، جهش له وژنې یوه میاشت وروسته دننګرهار ولایت دثمر خېلو په تا لاشی کې دپولیسو له خوا نیول شوی و.

ددې محکمې قاضي زیاته کړه چې احمد جهش ته دتښتونې په جرم دلسوکالو بند او دزنا په کولو د یوکال او شپږ میاشتې بند سزا اورول شوې ده.

که دد ې محکمې پرېکړه پر ځای پاتې شي ، نو جهش به له تاکل شوي بند څخه وروسته او یا وړاندې اعدام شي

کندهار کې یو تن...

دکندهار امنیه قوماندان سمونوال عبدالمالک احمدي پژواک خبري آژانس ته ویلي چې وژل شوی د پاکستان له خاورې څخه سپین بولدک ولسوالی ته داخل شوی و، او په خپل موټر کې یې چاودیدونکي توکي ځای پر ځای کړي وو

ده زیاته کړه چې نوموړی دسپین بولدک په مربوطاتو کې دبیزو ځوکی په سیمه کې په داسې حال چې دکندهار په عمومي لاره روان و. پولیس پرې شکمن او دهغه دموټر په تعقیب کې شول چې د لږ ځنډ څخه وروسته نوموړي خپل موټر والوزواه او پخپله هم پکې ووژل شو

عبدالمالک احمدي زیاته کړه «بمب په سراچه ډوله موټر کې ځای پر ځای شوی و اوله ګاونډي هیواد پاکستان څخه راغلی وو »

دکندهارامنیه قوماندان همدارنګه خبرورکړ چې تیره ورځ یې پدغې ولسوالی کې پنځه فیره میزائیل ډوله توغوندي چې په دغې ولسوالی دبرید په موخه عیارشوي وو له برېده وړاندې کشف او شنډ کړل شول

دولت خواستار تعویق...

که بیشتر آن ها در کشورهای **پاکستان و ایران به سرمی برند**

بعد از سقوط طالبان تا اکنون بیش از دو **میلیون افغان مهاجر** از کشور های همسایه پاکستان و ایران ،دوباره **به کشور عودت** نموده اند. اما عده زیاد ی از آنها در حال حاضر **در افغانستان** بدون سرپناه و بی سرنوشت زنده گی به سر می برند .

اعلامیه می افزاید که دولت افغانستان ، ضمن قدر دانی **از دولت** پاکستان به خاطر پناه دادن **افغان ها** برای مدت طولانی **تقریبا** بیست وپنج سال ، خواهان **بازگشت مهاجرین به طور داوطلبانه** می باشد.

دوه امریکایي...

ده وویل چې د وزارت کارکوونکي هم د دې کاروان برخه وو

دا پېښه په داسې حال کې ترسره کېږي چې څلور تنه امریکایي سرتېري د هېواد په سوېل(زابل کې)د یوې ورته چاودنې په ترڅ کې وژل شوي او درې تنه نور ټپیان دي.

د هېواد په ختیځ او سوېل کې د سړک د غاړې د بمونو د چاودنې پېښې په وروستیو میاشتو کې په پراخه کچه زیاتې شوې خو په کابل کې سږ کال دا لومړۍ پېښه ده چې امریکایي چارواکو ته زیان رسوي

اراده
زیرنظر هیات تحریر انتشار میابد
موسس وصاحب امتیاز: حاجی سید داؤد
مدیر مسوول : ظهور افغان
معاون : سهراب دیدار
روزنامه آزاد وملی نشریه مرکزنشراتی افغان
اندیشه وعقاید مطرح شده ازسوی نویسنده گان به خودشان مربوط است
کمپوز و دیزاین: صدیق الله "صادق" و احمد شاه "وحدت"
چاپ:مطبعه مرکزنشراتی افغان

اراده در ویرایش و پیرایش مطالب دست باز دارد
آدرس: پروان مینه (ایستگاه سینمای بهارستان
سرک مسجد حاجی میر احمد خانه نمبر۹۵)
تلیفون موبایل: ۰۷۰۲۲۴۷۸۷
تیلفون موبایل معاون: ۰۷۰۲۲۲۷۲۶

ERADA
Daily

Daily Independent Publication, Publisher: Afghan Media Resource Center
Founder: Haji Sayed Daud, Chief Editor: Zuhoor Afghan(Mobil phone :070224787)
Deputy: Suhrab Didar (Mobil Phone: 070222726)
eradadaily@hotmail.com

قیمت یک شماره ۳ افغانی

ACKU